

Ausschreibung

Trainerfortbildung zu dem Thema:



Erteilung von Reitunterricht nach der Franklin-Methode®

Termin: Samstag den 17.08.2019, 9.30 – ca. 17 Uhr

Veranstalter: Bear Stables – Cornelia Rudolph Westerntraining

Kursort: Hof Bärhöhle, 65599 Dornburg-Thalheim

Kursleiterin: **Sina Speth**, Trainer B Westernreiten mit DOSB Lizenz,
Franklin-Bewegungspädagogin Level 1 Pilotprojekt Reiten,
Reittrainerin der Sibylle Wiemer Akademie

Für die Teilnahme an dieser Fortbildung werden 4 LE, Profil 5, Westernreiten vergeben.

In diesem Lehrgang demonstriert und lehrt uns Sina Speth den wirkungsvollen Einsatz der Franklin-Methode® im Reitunterricht und liefert damit neue Wege, um alte Muster aufzubrechen!

Durch den Einsatz der verschiedenen Produkte in unterschiedlichen Übungen am Boden und auf dem Pferde können Sitz und Hilfengebung langfristig verbessert und dem Schüler zu mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit verholfen werden. Zudem werden Haltung und Wahrnehmung des eigenen Körpers geschult und das Körpergefühl sensibilisiert.

Durch Imagination und Verkörperung der Anatomie erfahren wir, welche Artikel sich bei welchen Problematiken eignen und wie diese den Bewegungsfluss und die Körperwahrnehmung der Reiter verbessern. Anhand der praktischen Übungen wird sich zeigen, welche Veränderungen während des Produkteinsatzes und insbesondere danach eintreten.

In entspannter Atmosphäre können Trainer und sämtliche interessierte Teilnehmer die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Franklin-Methode® kennenlernen, an unterschiedlichen Reitern ausprobieren oder als aktive Teilnehmer (max. 6 Reiter) am eigenen Körper spüren.

Bear Stables- Cornelia Rudolph Westerntraining

mobil: 0160/77 909 20
cr-westerntraining@bear-stables.de
www.bear-stables.de

Anschrift Schriftverkehr
Hammermühle
56459 Gemünden

Anschrift Trainingsstall
Hof Bärhöhle
65599 Dornburg-Thalheim

Ablaufplan:



- 09:30-10:30 Uhr Vorstellung der Franklin-Methode® und theoretische Einweisung
- Einführung in die Grundprinzipien der Franklin-Methode®
- Aufbau des hüftbreiten Standes, Konzentrationsübungen
- 10:30-11:30 Uhr Aufwärmprogramm und Übungen
- Thematik: Das Becken
- Theorie zu Beckenanatomie und den Bewegungen des Beckens, Beckenmuskulatur, Hüftgelenke
- Eigenwahrnehmung
- Erläuterung der verschiedenen Bälle, Rollen, Bänder und deren korrektem Einsatz
- Welche Franklin-Produkte gibt es? Wie setze ich diese ein?
Trockenübungen auf dem Holzpferd
- 11:30-12:15 Uhr praktische Übungen auf dem Pferd Gruppe 1(3 Reiter)
- 12:15-13:00 Uhr praktische Übungen auf dem Pferd Gruppe 2 (3 Reiter)
- 13:00-14:00 Uhr Mittagspause
- 14:00-15:00 Uhr Thematik: Schultern und Arme
- Ertasten und Erläutern der Anatomie von Schulterblatt, Schlüsselbein
- Erklärung der Bewegung des Schulterblatts;
- Übungen im Schulterbereich zur Gelenkmobilisierung, Aktivierung der Faszien und Kräftigung der Muskeln
- 15:00-15:45 Uhr praktische Übungen auf dem Pferd Gruppe 1(3 Reiter)
- 15:45-16:30Uhr praktische Übungen auf dem Pferd Gruppe 2 (3 Reiter)
- 16:30-17:00 Uhr Reflexion, Klärung offener Fragen
- Feedback-/Abschlussrunde

Bear Stables- Cornelia Rudolph Westerntraining